

# Maestros Espirituales de nuestro tiempo

## Conversaciones Virtuales

A lo largo de la historia, siempre han existido personajes especiales que han tenido una visión mucho más clara de la existencia que el resto de los mortales. Son seres evolucionados, con una claridad mental y un nivel espiritual diferentes. Acercarse a sus conocimientos, es beber de un eterno pozo de sabiduría elevada.

## Antonio Blay

**“El que quiere la realización es el que nunca se realizará”.**

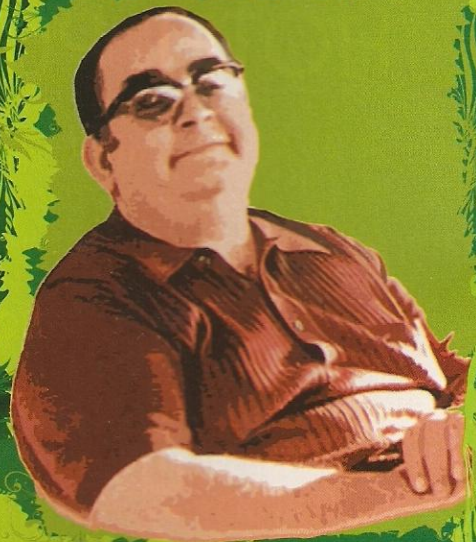
Antonio Blay: También España ha dado maestros del despertar interior. Uno de ellos fue Antonio Blay, hombre agudo, con sentido del humor y profundo conocedor de la mente y la conciencia. Tanto desde la dimensión psicológica como desde la trascendente, Blay condujo a centenares de alumnos y a miles de lectores a vivir una existencia más plena y centrada. Su psicología de la autorrealización sigue siendo hoy una guía inestimable para quienes desean seguir un sendero de evolución.

### Sumarios:

“La depresión puede ser un camino de realización”

“Siempre hay alguien que está detrás de todo pensamiento o acto: el testigo, el yo indestructible. Ahí es donde he de estar yo siempre”.

“Lo personal es una mera ilusión y aparece sólo en un estado de miopía”



## **Miles de buscadores occidentales esperan ansiosos que llegue el día en que se iluminen. ¿La realización es una ilusión más o una posibilidad real?**

El que quiera la realización es el que nunca se realizará. La mente nunca realizará lo que es y está más allá de la mente. Vive aquí abajo lo que ya es realidad total arriba, y la realidad superior descenderá. Vive ahora lo que intuyes que serás al final de los tiempos porque, de hecho, ya lo eres.

## **¿Por qué atribuye tanta importancia a la técnica del “centramiento”?**

La recomiendo como una técnica básica, de uso diario. En el centro del sujeto entramos en contacto con el espíritu, la fuente. Desde la experiencia centralizada del yo podemos entonces desplegarlos a lo que no tiene límites. Es desde este centro estable donde podemos apuntar a la realización de la unidad con lo que es siempre.

## **¿Cómo podemos acceder a esa zona central de nuestro ser?**

Debéis dedicar ratos a instalaros primero en el yo que contempla la respiración. Lo importante no es tanto el sentir del respirar, sino que yo me doy cuenta de eso. Es ser un vigía consciente y lúcido de lo que está pasando. Luego situarnos en el nivel afectivo y evocar un sentimiento de alegría o amor, y sobre todo darme cuenta de que soy yo quien está sintiendo eso y ese yo está justo detrás de lo que siento. Y luego lo mismo con la mente, prestando atención para ver conceptos y entender, y darme cuenta de que soy yo quien está ahí.

## **¿Esa ha de ser entonces nuestra actitud en la vida diaria?**

Siempre hay alguien que está detrás de todo pensamiento o

acto: el testigo, el yo indestructible. Ahí es donde he de estar yo siempre. Ya tienes la consigna: vive este estado de recepción para así vivirlo todo. Entonces, este estado de recepción se conecta con la vida física, con la vida afectiva... se conecta con todo. El Absoluto vivido diariamente es esto. La vida no es conseguir algo, sino expresar con plena intensidad lo que ya eres. Atraerás lo que vivas, irradiarás lo que vivas. Vive como si ya estuvieras realizado y la realización vendrá. Vive en todo momento en un estado excepcional.

## **Usted distingue entre qué soy yo y quién soy yo. ¿Cuál es la diferencia?**

A la pregunta de qué soy yo, respondemos que yo soy todas mis experiencias, todo el campo de mi conciencia y no una parte. Pero al buscar quién soy, descubro que yo soy el sujeto de este campo, el centro, el punto alrededor del cual gira todo y del que surge todo. Este centro no tiene nombre ni definición.

## **Y Dios, ¿ocupa algún lugar en este diseño?**

De la misma manera que yo soy el centro de un campo, hay un centro de todos los centros, un Yo de todos los yo-es. A este Yo absoluto o sujeto absoluto, a este centro absoluto, le damos el nombre de Dios. En el mismo momento en que me pongo en armonía con Dios como sujeto absoluto, me pongo en armonía con el centro de todo lo que existe.

## **¿Es posible conocer experimentalmente a ese Dios?**

En la medida en que yo permanezco abierto a esta Presencia desde mi intimidad, puedo ser canal de recepción, sin límites, de toda la abundancia que supone el Infinito; donde antes veía miedos y peligros, ahora descubro una unidad y un gozo extraordinarios. Todo es sólo consecuencia de un desplazamiento de mi identificación. Todos tenemos la posibilidad de descubrir

que ya somos, y que somos en el Ser que es. Únicamente hemos de mirar en esa dirección. Pongamos en ello el mismo interés que ponemos en las cosas de la vida y todo se realizará para nosotros.

### **Para llevarlo a la práctica, usted insiste en que debemos descubrir el valor del silencio...**

En el silencio conseguimos que nuestra conciencia capte lo que existe en profundidad detrás de las capas más aparentes de nuestra mente. Gracias al silencio profundo viene la paz, de la que surge luego toda actividad. Gracias al silencio podemos acumular fuerzas físicas, afectivas, mentales y espirituales y nos ponemos en sintonía con el poder creador único. El silencio es el campo más revolucionario de la vida.

### **¿Y cómo accedemos a ese tipo de silencio?**

Es peligroso pretender hacer el silencio si la persona está llena de dificultades y tensiones. Si el silencio se impone a través de un esfuerzo de la voluntad, esto será una paralización de la vida. El silencio creador se hace sin el menor esfuerzo; donde haya esfuerzo, es que hay una resistencia que se opone y necesita ser expresada. El camino de una inmovilización forzada es falso. No podemos vivir el silencio de un modo auténtico si no hay limpieza interior.

### **Supongamos que hemos hecho esa limpieza, siquiera parcialmente. ¿Hay algo más que debemos tener en cuenta?**

En la práctica del silencio se imponen

dos requisitos esenciales: que en todo momento se mantenga la autoconciencia y que haya una gran lucidez. El silencio así practicado impide que la persona caiga en zonas intermedias o sea absorbida por fuerzas que no puede controlar.

### **¿Por qué afirma que debemos desbancar al personaje que creemos que somos?**

El yo no tiene identidad propia. Es como una ola, existe, pero sólo momentáneamente y como resultado de todo el océano. Lo personal es una mera ilusión y aparece sólo en un estado de miopía. Cuanto más pienso en mí como persona, esto indica el grado de conflicto en que vivo. Aprende a soltar el personaje igual que cuando vas a dormir lo sueltas todo. Al soltar toda proyección, caen todos los esquemas y aparece el amor, la inteligencia, la fuerza, la eternidad.

### **Ayudar a los demás ¿es una forma de soltar las proyecciones?**

Sólo podré ayudar a las personas cuando no necesite apoyarme en ellas ni utilizarlas. La felicidad que das, te queda; la que te guardas, se va.

### **¿Por qué a veces nos invade la tristeza o la depresión?**

La depresión existe cuando pienso que no llegaré a ser lo que imaginé, la proyección de mi yo-idea. Es una situación de soledad e impotencia, pero hay que procurar vivirla aunque sea doloroso. Hay que mirarla, y así se fundirá en la conciencia para siempre y será una gran liberación a todos los niveles. La depresión puede ser un camino de realización y por eso aparece en situaciones límite.

#### **Blay: meditación y trabajo psicológico**

Antonio Blay Fontcuberta, psicólogo y espiritualista de origen catalán, nace en Barcelona en 1924. Tras terminar sus estudios de psicología, conoce las culturas orientales que marcan su pensamiento. Promotor en Barcelona del centro Dharma para la divulgación de la espiritualidad hindú, ensayó en su ciudad natal el experimento social de la Ciudad de los muchachos. Pedagogo integrado en la corriente humanista y próximo a la psicología transpersonal, abordó el estudio de los diferentes yogas y la meditación. Blay invitaba no a creer por las buenas, sino a comprobar por nosotros mismos y ser protagonistas de nuestra propia existencia. Murió en 1985, dejando tras de sí un nutrido grupo de seguidores.

Bibliografía de Antonio Blay

#### **Bibliografía de Antonio Blay**

Editorial Iberia  
Creatividad y plenitud de vida  
Hatha Yoga  
Lectura Rápida  
Tantra Yoga  
Editorial Indigo  
Prácticas sobre el trabajo interior  
Ser, curso de psicología de la autorrealización  
El trabajo interior. Técnicas de meditación  
La personalidad creadora  
Realidad y Curso de profundización  
Palabras de un maestro. Blay en síntesis  
Personalidad y niveles superiores de conciencia  
Tensión, miedo y liberación interior  
Conciencia Axial  
Conciencia existencia realización  
Relajación y energía  
Energía personal  
Editorial Cedel  
Bhakti Yoga. Realización Espiritual  
Raja Yoga. Por el control de la mente  
Qué es el Yoga cedel  
Maha Yoga. Investigación Directa  
Desarrollo de la voluntad y de la perseverancia  
Karma Yoga  
Plenitud en la vida cotidiana  
Yoga Integral  
Dhyana Yoga  
Zen el camino abrupto  
Caminos de Autorrealización tomos 1, 2 y 3.  
Relación humana como medio de desarrollo  
Tensión nerviosa y mental

#### **HATHA YOGA IBERIA BLAY ANTONIO**

Otros artículos sobre "Maestros Espirituales de nuestro tiempo" publicados por Universo Holístico y disponibles para su lectura en la Hemeroteca de Ecocentro y en la web [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
-Ramana Maharshi. Oct.-09, nº 20.  
-Consuelo Martín. Sept.-09, nº 19.  
-Krishnamurti. Julio.-09, nº 18.  
-Sivananda. Junio-09, nº 17.  
-Aivanhov. Mayo-09, nº 16.  
-Nisargadatta. Abril-09, nº 15.